



Wirsing-Hack-Pfanne mit Reis

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Wirsing	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	500 ml
Langkornreis	300 g
Feta	200 g
Oliven, grün	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Wirsing waschen, vierteln, Strunk und unschöne Blätter entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 2 Min. anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Wirsing zugeben, vermengen und mit Brühe ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. kochen.
4. Feta mit den Händen grob zerbröseln. Oliven abgießen und halbieren. Wirsing-Hack-Pfanne abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilen. Oliven und Feta darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	818 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	33 g